Item # G-3

کام کے دوران
سانس کی بیماریاں اور ان سے بچاؤ

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

کام کے دوران
سانس کی بیماریاں
اور
ان سے بچاؤ

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

https://boilersinfo.com/

تصنیف : سعید احمد اعوان

ایم ایس سی کیمسٹری (گولڈ میڈلسٹ)

ایم ایس سی (آکوپیشنل ہیلتھ یو۔کے)

ڈائریکٹر

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول

محکمہ محنت، حکومت پنجاب

https://boilersinfo.com/

وزیر محنت وانسانی وسائل حکومت پنجاب کا پیغام

محنت کشوں کو حادثات اور بیماریوں سے بچنے کا شعور پیدا کرنے کے لیے محکمہ محنت وانسانی وسائل نے پہلی مرتبہ بڑے پیمانے پر آگہی کی ایک مہم کا آغاز کیا ہے۔ یہ کتابچہ اسی مہم کی ایک کڑی ہے۔ موجودہ حکومت محنت کشوں کو ان کے جائز حقوق دلانے اور ان کے لیے سہولیات مہیا کرنے کے لیے شب و روز کوشاں ہے۔ کارکنوں کے لیے صوبے کے تمام کونوں میں رہائشی سہولتیں اور ہسپتال تعمیر کیے جا رہے ہیں۔

ہماری حکومت کا یقین ہے کہ ملک کی معیشت تبھی ترقی کر سکتی ہے جب کارکن دل جمعی کے ساتھ اور صحت مند ماحول میں کام کریں گے۔ میری اپنے محنت کش بھائیوں اور بہنوں سے استدعا ہے کہ وہ اس کتابچے میں دی گئی ہر معلومات نہ صرف خود عمل کریں بلکہ اپنے دیگر ساتھیوں تک بھی پہنچائیں۔

خیر اندیش
سید اختر حسین رضوی
وزیر محنت وانسانی وسائل حکومت پنجاب

https://boilersinfo.com/

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر : مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

اشاعت : 2005

تعداد اشاعت : 4400

ڈیزائننگ : افتخار حسین 0303-6408526
042-7539423

پرنٹر : وڈ پیکر پرنٹرز۔ پبلشرز لاہور
042-7224382-0303-6423261

https://boilersinfo.com/

ابتدائیہ

کام کے دوران پیش آنے والے خطرات کی وجہ سے ہر سال لاتعداد کارکن بیماریوں اور حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ذرا سی احتیاط اور پیش بندی سے ان خطرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

محکمہ محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب کارکنوں کی صحت و تحفظ کے لئے کوشاں ہے یہ کتابچہ اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے یہ کتابچہ کارکنوں، مینجر وں اور مالکان میں صحت و تحفظ سے متعلق شعور بیدار کرنے کے لئے انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ کارکن اس کا بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ محکمہ محنت ''مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول'' صوبے بھر میں صحت و تحفظ اور حالات کار کی بہتری کے لیے سرگرداں ہے۔ میری آپ سے استدعا ہے کہ اس مرکز کی سہولیات سے بھرپور استفادہ کریں۔

شاہنواز بدر
سیکرٹری محکمہ محنت و انسانی وسائل
حکومت پنجاب

https://boilersinfo.com/

ذاتی کوائف

نام _____

ولدیت _____

عہدہ _____

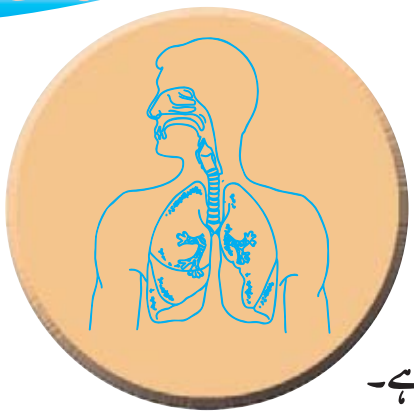
شناختی کارڈ نمبر ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

ادارہ کا نام _____

ادارہ کا ایڈریس _____

ایمرجنسی فون نمبر _____ بلڈ گروپ _____

https://boilersinfo.com/



ہمیں زندہ رہنے کے لئے ہر وقت ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

سانس لیتے وقت ہوا کے ساتھ بہت سے کیمیاوی اور دیگر مادے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ان میں سے بہت سے مادے طرح طرح کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

https://boilersinfo.com/

اگر کام کے دوران گرد وغبار، دھوئیں، بخارات اور گیسوں والی فضا میں سانس لیتے ہیں تو آپ سانس کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

https://boilersinfo.com/

یہ بیماریاں کیا ہیں؟

ان بیماریوں میں گلے کی خراش، سر درد اور چھینکوں سے لے کر دمہ، پھیپھڑوں میں زخم، ورم اور سرطان تک شامل ہیں۔ کام کے دوران ماحول میں پائے جانے والے مختلف طرح کے مادے مختلف طرح کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

گردوغبار سے جنم لینے والی کئی بیماریوں کو نیومو کو نیوسز (Pneumoconiosis) کہتے ہیں روئی کی گرد سے بسی نوسس اور ایسبسٹاس سے **ایبسٹوسز** نام کی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

اگر گرد وغبار سے
اٹے ہوئے ماحول
میں طویل عرصے تک آپ
کام کرتے رہیں تو پھیپھڑوں کو دائمی نقصان پہنچ سکتا ہے اور
ایمفی سیما (emphysema) نام کی بیماری لاحق
ہوسکتی ہے۔

سپرے پینٹنگ کے دوران مضر صحت کیمیکل
سانس کے رستے جسم میں داخل ہوکر بیماریوں کا
باعث بن سکتے ہیں۔

کیمیکلوں کے کھلے

ہوئے ڈبوں یا ڈرموں سے

خطرناک بخارات نکل سکتے ہیں جو پھیپھڑوں کے راستے

داخل ہوکر بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

سلیکا ریت جو کہ کانوں، کھدائی اور سینڈ بلاسٹنگ کے دوران سانس میں جاسکتی ہے۔ اس کی وجہ سے **Silicosis** نامی پھیپھڑوں کی خطرناک بیماری لاحق ہوسکتی ہے۔

ایسبسٹاس کی گرد میں سانس لینے سے پھیپھڑوں کی خطرناک بیماری (Asbestosis) لاحق ہوسکتی ہے۔مزید براں اس سے پھیپھڑوں کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔

بعض گیسیں سانس کے رستے داخل ہو کر دم گھٹنے
یا زہریلے اثرات کا باعث بن سکتی ہیں۔

سانس کی بیماریوں سے بچاؤ

کم گردوغبار پیدا کرنے کی کوشش کریں یا ہوا میں نمی
یا مشینری میں تبدیلی لانے سے گرد کم کی جا سکتی ہے۔

گرائنڈنگ، پالشنگ یا

دوسرے ایسے پراسس جن کے دوران بہت زیادہ گرد پیدا

ہوتی ہو ان کو ہوا کے نکاس والے خصوصی بوتھ یا ٹیبل پر کرنا

چاہئے۔

اگر آپ گرد و غبار والے ماحول میں کام کرتے ہیں تو
مناسب ماسک استعمال کریں۔

بخارات، دھوئیں یا گیسوں والے ماحول میں کام کرتے
وقت مناسب آلات تنفس استعمال کریں۔

کثیف ہوا کے خروج کے لئے

Local exhaust ventilation

کا انتظام کریں۔

اپنے پھیپھڑوں کا مناسب وقفوں سے معائنہ
کراتے رہیں۔

اپنا طبی معائنہ کروائیں۔ اگر آپ کو کام کے دوران کسی مادے سے الرجی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سپرے کرتے وقت حفاظتی ماسک
استعمال کریں۔

تعمیراتی کام کے دوران اپنے پھیپھڑوں کی
حفاظت کریں۔

گھریلو کام کاج کے دوران پھیپھڑوں کی
حفاظت کریں۔

فیکٹری میں کام کی جگہ کو صاف ستھرا رکھیں۔

فرش کی بار بار صفائی کریں۔

صحت وتحفظ اور ماحول کے مسائل سے آگاہی
کارخانوں اور اداروں کی دہلیز پر

☆ کارکنوں اور آجروں میں صحت وتحفظ اور ماحول کے متعلق شعور بیدار کرنے کے لیے موبائل ٹریننگ یونٹ رواں دواں ہے۔

☆ یہ یونٹ آپ کے ادارے میں بھی تربیت فراہم کرنے کے لیے تیار ہے۔ مزید معلومات کے لیے ہم سے رجوع کریں۔

Mobile Training Unit
on
Safety Health & Environment

ویب سائٹ

سنٹر فار دی امپروومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوائرمنٹ لاہور کی ویب سائٹ آپ کی راہنمائی کے لیے ہمہ وقت موجود ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

www.ciwce.org.pk

دستیاب سہولیات

سنٹر فار دی امپروومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوائرمنٹ لاہور

میں صحت وتحفظ اور ماحول کی بہتری کے لیے جدید ترین سہولیات میسر ہیں۔

- ★ جدید ترین آلات سے مزین لیبارٹریاں۔
- ★ لائبریری۔
- ★ ویڈیوز۔
- ★ مشاورتی خدمات۔
- ★ جدید ترین معلومات کی دستیابی۔

مزید معلومات اور مشاورت کیلئے

Centre for the Improvement of
Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare
Government of the Punjab
Township, (near Chandni Chowk), Lahore.
Tel: (042) 99262145 Fax: (042) 99262146
E-mail: awosh@brain.net.pk
Website: http:/www.ciwce.org.pk/